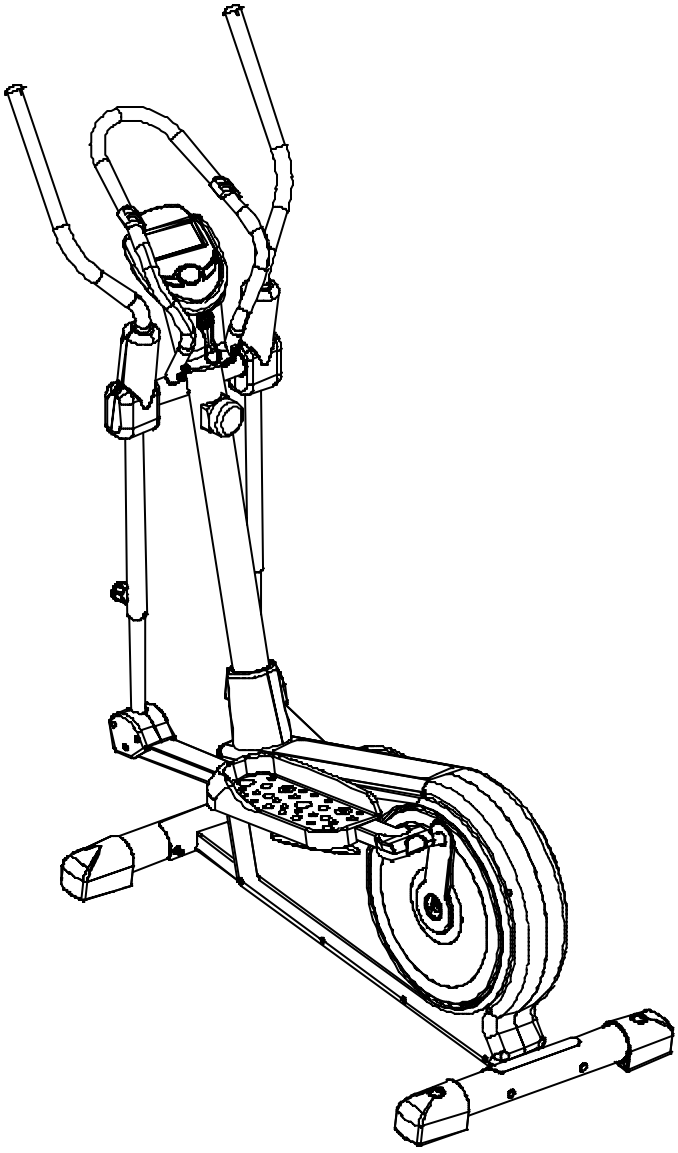
HOMESPORT.DE

just best fitness

AUFBAU- & UEBUNGSANLEITUNG

Crosstrainer
CR 4500



Inhaltsverzeichnis

1. EXPLOSIONSZEICHNUNG 3

2. TEILELISTE 5

3. SICHERHEITSVORKEHRUNGEN 6

4. VOR DEM AUFBAU 9

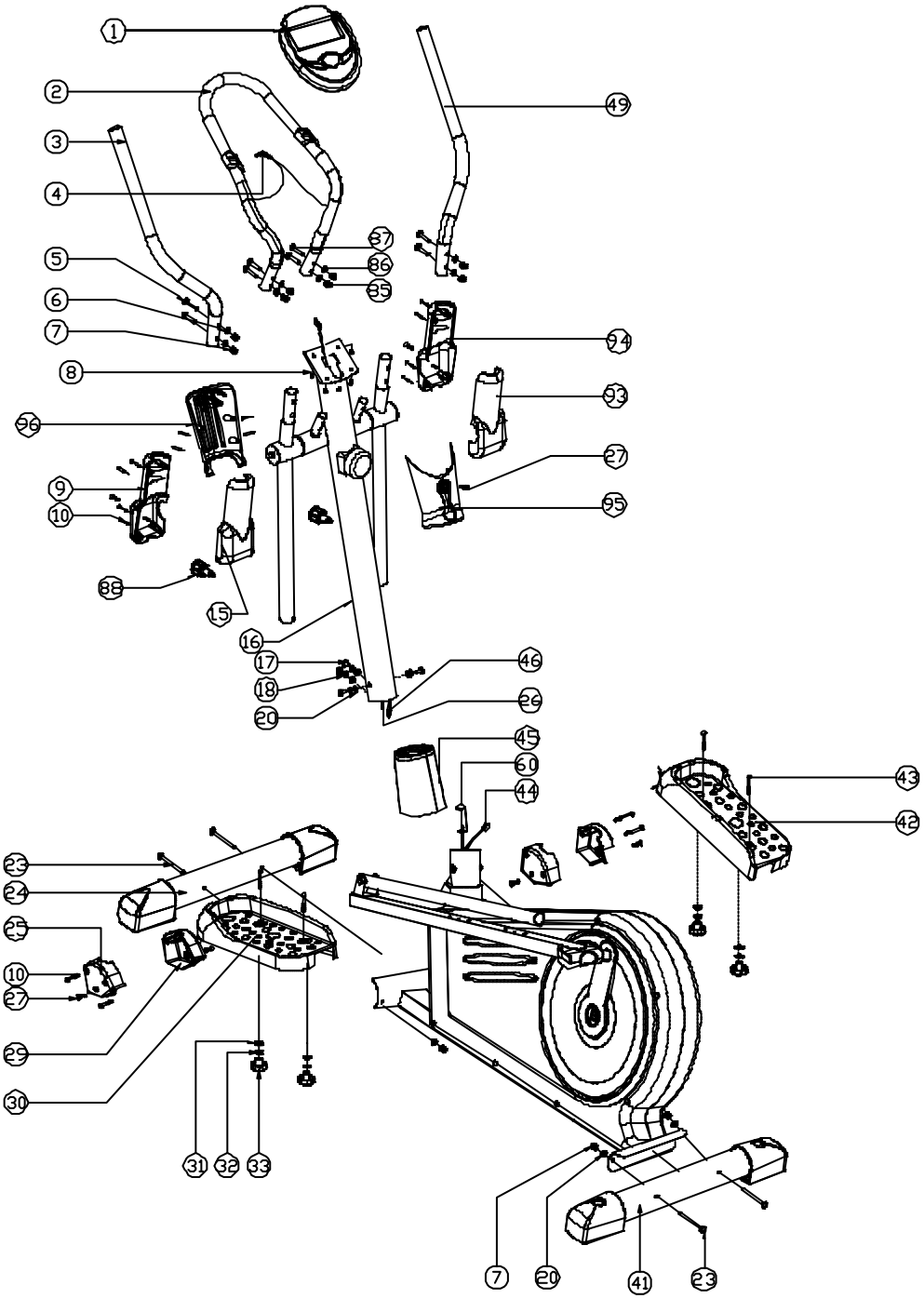
5. AUFBAUANLEITUNG 10

6. COMPUTERBEDIENUNG 18

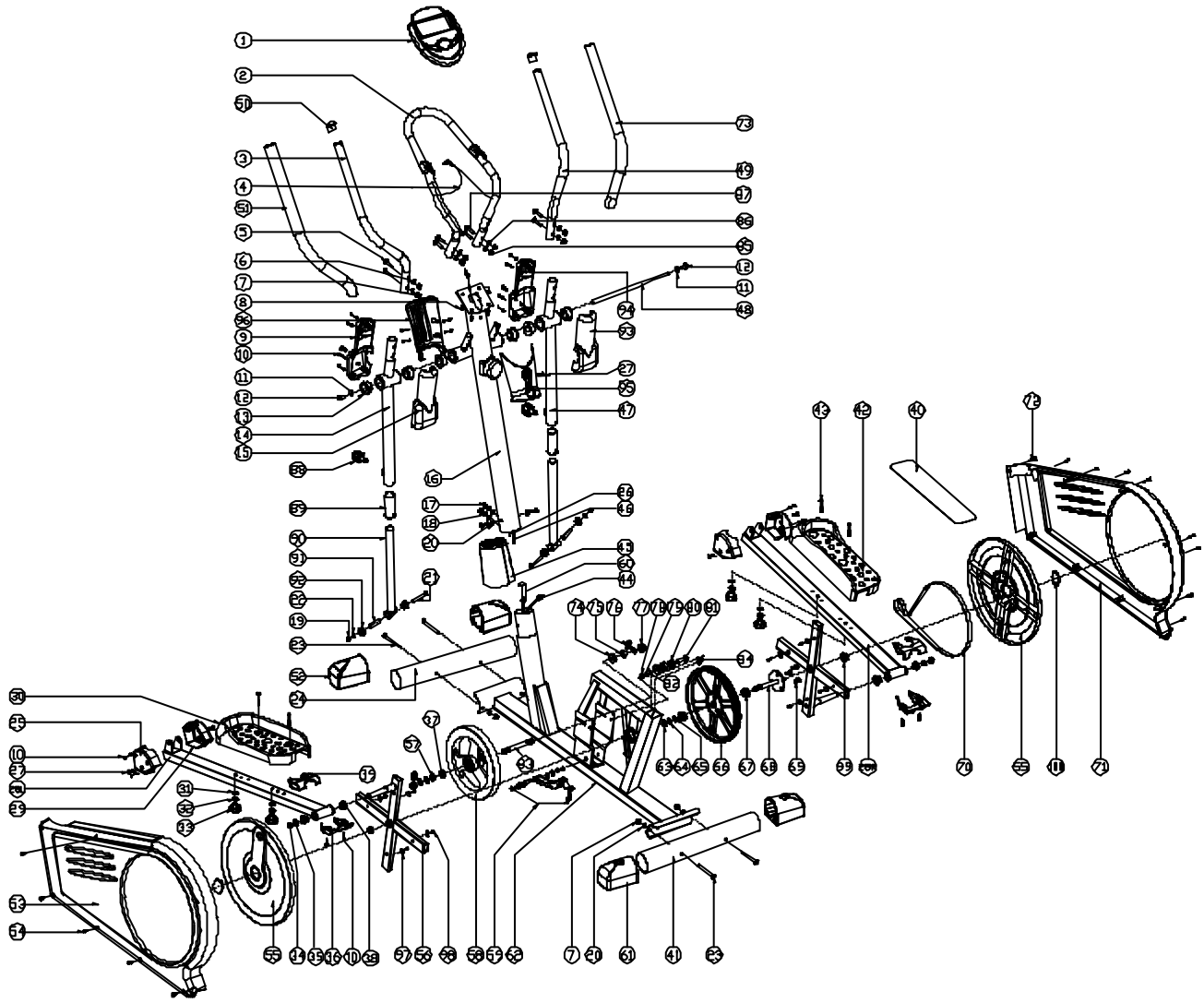
7. TRAININGSANLEITUNG 22

8. GARANTIEBEDINGUNGEN 27

1. Explosionszeichnung



EIN GROSSTEIL DER HIER AUFGEFÜHRTEN TEILE WURDE BEREITS IM WERK VORMONTIERT.



2. Teileliste

NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.	NR.	BEZEICHNUNG	ANZ.
1	Computer	1	51	Schaumstoffgriff	1
2	Vordere Handgriffstange	1	52	Transportrolle	1
3	Beweglicher Handgriff (oben L)	1	53	Linke Abdeckung	1
4	Verbindungskabel Sensor – Computer	1	54	Kegelkopfkreuzschraube 3/16“(#10)x3/4“	8
5	Schlossschraube M8xP1,25x35L	4	55	Abdeckung Kreuzscheibe	2
6	Spannscheibe 8x19x2T	12	56	Kreuzscheibe	2
7	Hutmutter M8	8	57	Muffe	1
8	Schraube M5 x 10L (für Computer)	4	58	Schwungrad	1
9	Vordere Abdeckung (L)	1	59	Magnetbogen	1
10	Schraube M4 x 30L	8	60	Widerstandsverstellzug unten	1
11	Flache Unterlegscheibe (10x26x2T)	4	61	Endkappe für hintere Stütze	2
12	Schraube M8xP1,0x20L	2	62	Hauptrahmen	1
13	Muffe für Achse des beweglichen Handgriffs	6	63	Haltering	1
14	Beweglicher Handgriff (unten L)	1	64	Flache Unterlegscheibe 17,5x25x0,3T	1
15	Hintere Abdeckung (L)	1	65	Gewellte Unterlegscheibe 17,5x25x0,3T	!
16	Senkrechte Stütze	1	66	Rad	1
17	Schraube M8xP1,25x16L (6m/m)	4	67	Stütze	2
18	Federscheibe	4	68	Welle	1
19	Kunststoff-Mutter	4	69	Inbusschraube M8xP1,25x12Lx5T	3
20	Spannscheibe 8x16x2T	2	70	Antriebsriemen	1
21	Schraube M8xP1,25x55L	2	71	Rechte Abdeckung	1
22	Flache Unterlegscheibe 8x16x1T	2	72	Kegelkopfkreuzschraube M4 x 50L	4
23	Schlossschraube M8xP1,25x90L	4	73	Schaumstoffgriff	1
24	Vordere Stütze	1	74	Stütze	2
25	Abdeckung Pedalarm (L)	2	75	Bolzen	2
26	Widerstandsverstellzug oben	1	76	Verstellmechanismus	2
27	Kegelkopfkreuzschraube M5 x 14L	4	77	Mutter 3/8“-26	1
28	Pedalarm (L & R)	2	78	Kunststoffmutter M8	1
29	Abdeckung Pedalarm (R)	1	79	Flache Unterlegscheibe	1
30	Pedal (L)	1	80	Kugellager	3
31	Flache Unterlegscheibe 6x16x2T	4	81	Pedalachse	1
32	Federscheibe	4	82	Stütze 10x14x3L	1
33	Knauf für Pedalbefestigung	4	83	Schwungradachse	1
34	Kunststoff-Mutter 3/8“x9T	2	84	Sensorenkästchen	1
35	Kunststoff-Unterlegscheibe 10x25x0,5T	2	85	Hutmutter	8
36	Hintere Abdeckung Pedalarm (unten)	2	86	Spannscheibe 6x17x2T	12
37	Kegelkopfkreuzschraube M4 x 14L	4	87	Schlossschraube M6xP1,25x35L	4
38	Muffe für Achskreuzscheibe	4	88	Knauf für bewegliche Handgriffe	2
39	Hintere Abdeckung Pedalarm (oben)	2	89	Verbindungsstück	2
40	Stahl	1	90	Einstellbares Verlängerungsrohr	2
41	Hintere Stütze	1	91	Stahlmuffe	2
42	Pedal (R)	1	92	Muffe für Achskreuzscheibe	8
43	Schlossschraube M6xP1,0x55L	4	93	Hintere Abdeckung (R)	1
44	Unteres Kabel	1	94	Vordere Abdeckung (R)	1
45	Abdeckung senkrechte Stütze	1	95	Computerabdeckung (hinten)	1
46	Oberes Kabel	1	96	Computerabdeckung (vorne)	1
47	Beweglicher Handgriff (unten R)	1	97	Flache Unterlegscheibe 5x12x1T	8
48	Achse	1	98	Kreuzschraube M4x12L	8
49	Beweglicher Handgriff (oben R)	1	99	Mutter M8x9T	2
50	Endkappe	2	100	Runde Abdeckkappe	2
			101	Schraube M4 x 20L	4

3. Sicherheitsvorkehrungen

WICHTIGER HINWEIS – VOR INBETRIEBNAHME LESEN

Allgemeines

Der Anwendungsbereich dieses Trainingsgerätes ist der Heimbereich. Das Gerät entspricht den Anforderungen **DIN EN 957-1/5 H Klasse HC** (nicht für therapeutische Zwecke geeignet) und ist TÜV/GS geprüft.
Nach den Anforderungen dieser Norm wurden die Dauerbelastungsprüfungen mit einem Ersatzgewicht von 150 Kg für das Körpergewicht mit den entsprechenden Sicherheitsfaktoren durchgeführt. **Das Gerät ist für eine max. Belastbarkeit von 150 Kg geeignet.** Die CE-Kennzeichnung bezieht sich auf die elektromagnetische Verträglichkeit (EG-Richtlinie 89/EWG).

Bei unsachgemäßem Gebrauch dieses Gerätes (z.B. übermäßiges Training, ruckartige Bewegungen ohne vorheriges Aufwärmen, falsche Einstellungen etc.) sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen!

- Bei diesem Gerät handelt es sich um ein geschwindigkeitsabhängiges Gerät, d.h. mit zunehmender Drehzahl nimmt die Leistung ebenfalls zu und umgekehrt.

Vor Trainingsbeginn sollten Sie unbedingt mit Ihrem Arzt abklären, ob Sie gesundheitlich für das Training mit diesem Gerät tauglich sind. Führen Sie nur die in dieser Anleitung beschriebenen Übungen aus.

Sicherheitshinweise

Der **Crosstrainer „CR 4500“** ist ausschließlich für das Körpertraining zur Benutzung durch Erwachsene konzipiert. Um Verletzungen und/oder Unfälle zu vermeiden lesen und befolgen Sie bitte diese folgenden Regeln:

- Das Gerät muss sorgfältig von einer erwachsenen Person (+ Helfer) montiert werden.
- Falls das Gerät an das Stromnetz angeschlossen werden muss, verwenden Sie ausschließlich den Originalnetzadapter. Trennen Sie nach dem Training das Gerät durch Ziehen des Netzadapters vom Stromnetz. **Bei allen Wartungs-, Reinigungs- und Reparaturarbeiten vorher den Netzstecker ziehen.**
- Stecken Sie den Netzstecker des Crosstrainers immer in eine geerdete Steckdose, und verwenden Sie keine Verlängerungskabel oder Mehrfachsteckdosen.
- Führen Sie das Netzkabel nicht unterhalb des Crosstrainers her. Schalten Sie Ihren Crosstrainer nicht ein, und stecken Sie das Netzkabel nicht in eine Steckdose, wenn das Netzkabel brüchig oder anderweitig beschädigt ist.
- Stellen Sie sicher, dass der Crosstrainer elektrisch geerdet und ausreichend abgesichert ist. Bei Nachfragen wenden Sie sich an einen Elektrofachbetrieb.
- Stellen Sie das Gerät auf einen festen und ebenen Untergrund. Stellen Sie das Gerät so auf, dass es keine Öffnungen von Heiz- oder Belüftungsschächten blockiert.
- Stellen Sie sicher, dass um das Trainingsgerät eine ausreichend große Sicherheitszone vorhanden ist.
- Stellen Sie Getränke nur in den dafür vorgesehenen Flaschenhalter.
- Stellen Sie sicher, dass alle Personen die den Crosstrainer benutzen, über die Bedienung und Warnhinweise informiert sind.
- Tauschen Sie defekte Teile sofort aus und nutzen Sie das Gerät bis zur Instandsetzung nicht. Achten Sie auch auf eventuelle Materialermüdungen. Verwenden Sie ausschließlich Originalersatzteile.

- Fassen Sie bei abgenommener Verkleidung nicht mit Händen und Füßen in die Antriebselemente. Stecken Sie keine Gegenstände in die Antriebselemente des Trainingsgeräts.
- Tragen Sie geeignete Trainingsschuhe. Tragen Sie keine Sandalen o.ä., und trainieren Sie auf dem Gerät nicht barfuß oder auf Socken.
- Trainieren Sie nicht in Räumen, in denen Aerosole (Spray) benutzt wurden.
- Erlauben Sie Kindern nicht, mit dem Gerät oder in dessen Nähe zu spielen.
- Das Trainingsgerät hat eine maximale Belastung von 150 kg.
- Überprüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Um Schäden an der aufwendigen Elektronik zu vermeiden, stellen bzw. verwenden Sie das Gerät nicht in Feuchträumen, Garagen oder im Freien.
- Verwenden Sie keine ätzenden oder aggressiven Reinigungsmittel.
- Treten während des Trainings körperliche Probleme auf, beenden Sie das Training sofort, und suchen Sie umgehend einen Arzt auf.

Bitte beachten Sie!
Retourensendungen können ausnahmslos nur in der Originalverpackung (unter Beilegen von Aufbau-/Bedienungsanleitung sowie detaillierter Fehlerbeschreibung und des Kaufbeleges) anerkannt werden. Nur die Originalverpackung garantiert einen ausreichenden Transportschutz des Gerätes und sollte deshalb während der Garantiezeit aufbewahrt werden.

4. Vor dem Aufbau

Öffnen Sie die Kartons:

Sie können jetzt die Kartons Ihres neuen Trainingsgeräts öffnen. Vergewissern Sie sich, dass alle Teile vollzählig sind. Überprüfen Sie die Teileliste, um sicherzustellen, dass alle Teile in der richtigen Anzahl mitgeliefert wurden. Sollten Teile fehlen, oder sollten Sie Probleme bei der Montage haben, wenden Sie sich bitte an den Hersteller.

Legen Sie das nötige Werkzeug bereit:

Bevor Sie mit der Montage des Trainingsgeräts beginnen, legen Sie bitte alle für die Montage nötigen Werkzeuge bereit. So erfolgt der Aufbau schneller und einfacher.

Sorgen Sie für ausreichend Platz:

Schaffen Sie ausreichend Platz, um die Montage des Trainingsgeräts ordnungsgemäß durchführen zu können. Vergewissern Sie sich, dass sich nichts in der Nähe befindet, durch das während des Aufbaus Verletzungen oder Gefahren entstehen könnten. Sorgen Sie dafür, dass ausreichend Platz für den unbehinderten Betrieb des Trainingsgeräts vorhanden ist, nachdem Sie das Gerät vollständig montiert haben.

Laden Sie einen Freund ein:

Einige der Montageschritte erfordern das Heben schwerer Gewichte. Wir empfehlen Ihnen deshalb, die Montage des Trainingsgeräts zusammen mit einer zweiten Person durchzuführen.

Maximale Belastbarkeit:

Bitte beachten Sie, dass für dieses Produkt eine maximale Gewichtsbelastung von 150 kg gilt. **Wenn Ihr Körpergewicht mehr als 150 kg beträgt, empfehlen wir Ihnen, dieses Produkt nicht zu benutzen. Wenn das Gewicht des Nutzers die maximale Belastbarkeit des Produktes überschreitet, kann es zu schwerwiegenden Verletzungen kommen.** Das Produkt ist nicht für Personen ausgelegt, deren Körpergewicht die maximale Belastbarkeit überschreitet.

5. Aufbauanleitung

Lesen Sie sorgfältig die folgenden Informationen und Anweisungen, bevor Sie mit der Montage beginnen.

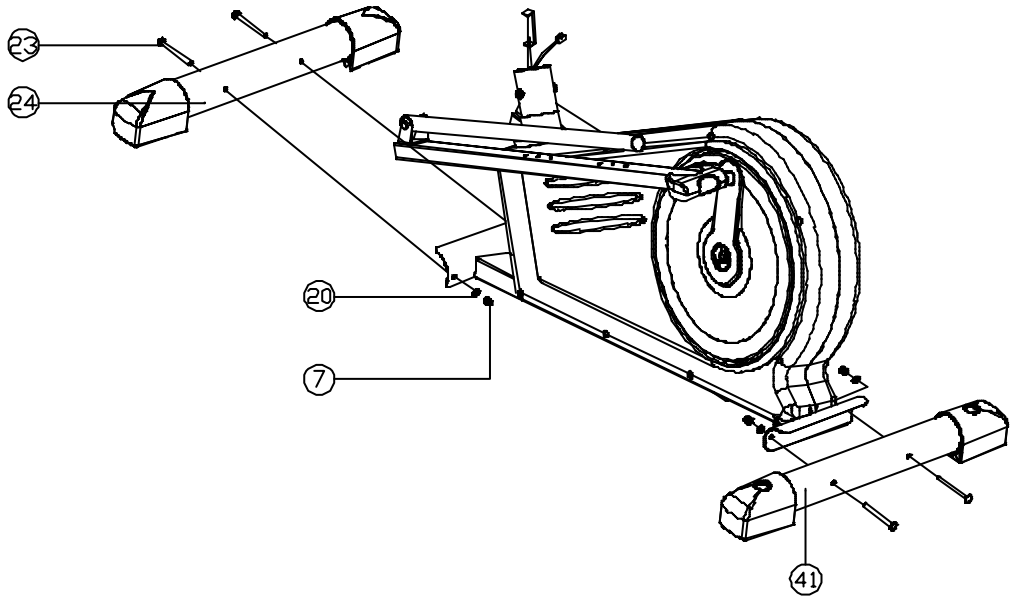
Bitte lesen Sie die Anleitung genau durch bevor Sie mit dem Zusammenbau beginnen! Entnehmen Sie bitte alle Teile aus dem Karton und überprüfen Sie diese anhand der Teileliste auf Vollständigkeit

Überzeugen Sie sich bei der Montage des **Crosstrainers „CR 4500“**, dass sich alle Teile in der Stellung befinden, die auf den Abbildungen angegeben ist.

Ziehen Sie bei der Montage alle Teile fest an.

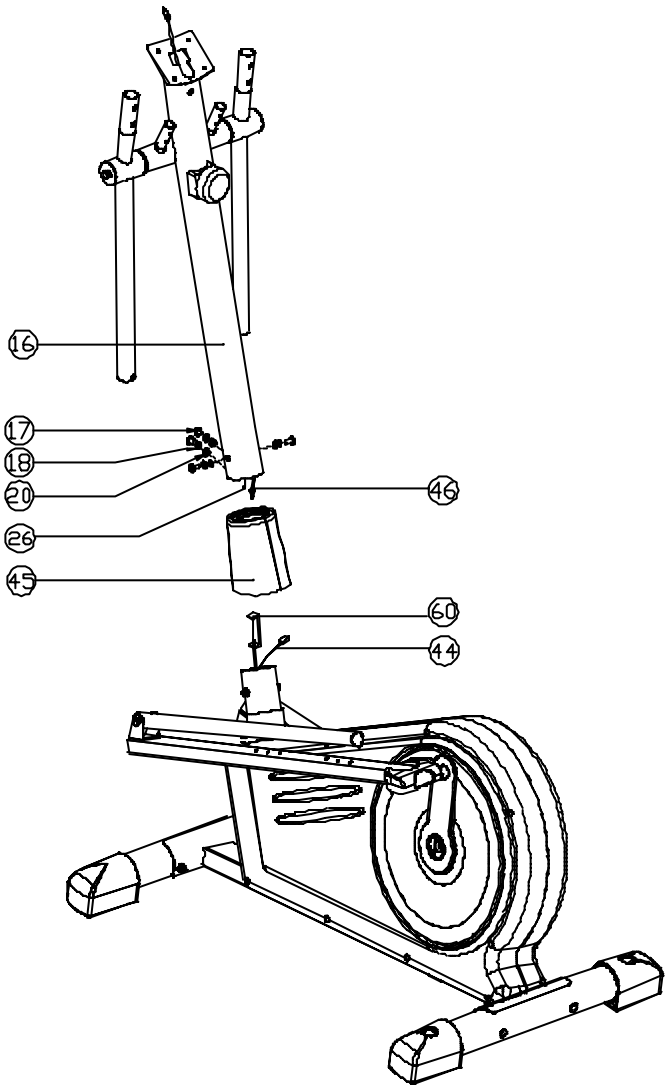
Schritt 1

Befestigen Sie die **vordere und hintere Stütze (24 & 41)** am **Hauptrahmen (62)** mithilfe von je **2x Schlossschraube (23)**, **2x Spannscheibe (20)** und **2x Hutmutter (7)**. Nach der Montage der beiden Stützen können Sie Unebenheiten des Untergrunds ausgleichen und das Trainingsgerät stabilisieren, indem Sie die **Endkappen der hinteren Stütze (61)** in der Höhe verändern. Mit der **Transportrolle (52)** unter der vorderen Stütze können Sie den Crosstrainer bequem an einen anderen Ort schieben. Achten Sie beim Verschieben des Crosstrainers darauf, dass die Transportrolle im richtigen Winkel steht.



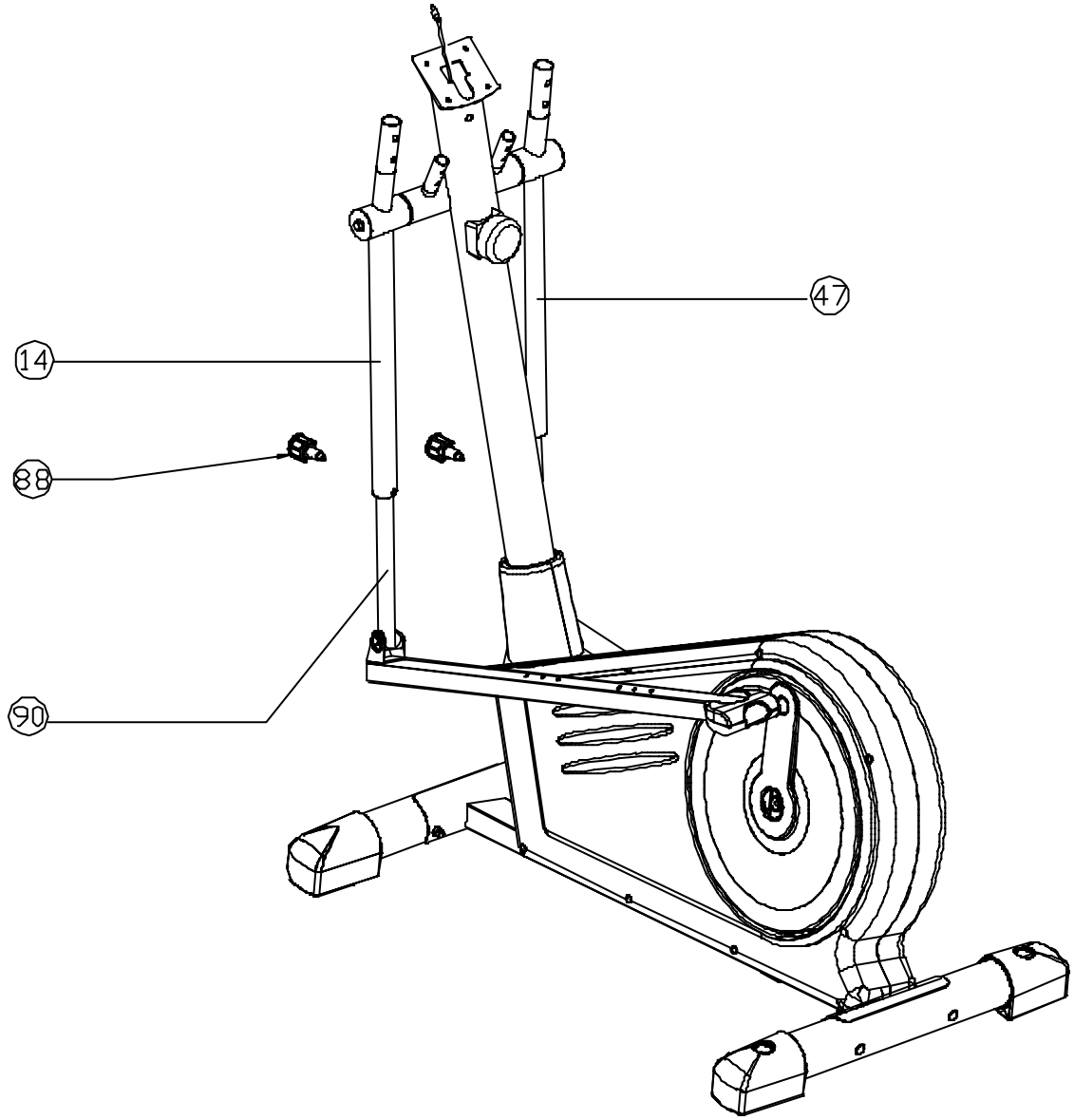
Schritt 2

1. Ziehen Sie das **obere Computerkabel (46)** aus der **senkrechten Stütze (16)**, und verbinden Sie es mit dem **unteren Computerkabel (44)**.
   Verbinden Sie den **Widerstandsverstellzug oben (26)** mit dem **Widerstandsverstellzug unten (60).**
2. Schieben Sie die **Abdeckung (45)** auf die senkrechte Stütze.
3. Lösen Sie zunächst die vormontierten **Schrauben (17)**, **Federscheiben (19)** und **Spannscheiben (20)**, und schieben Sie die senkrechte Stütze in den **Hauptrahmen (62)**. Ziehen Sie anschließend die zuvor gelösten Teile fest an.



Schritt 3

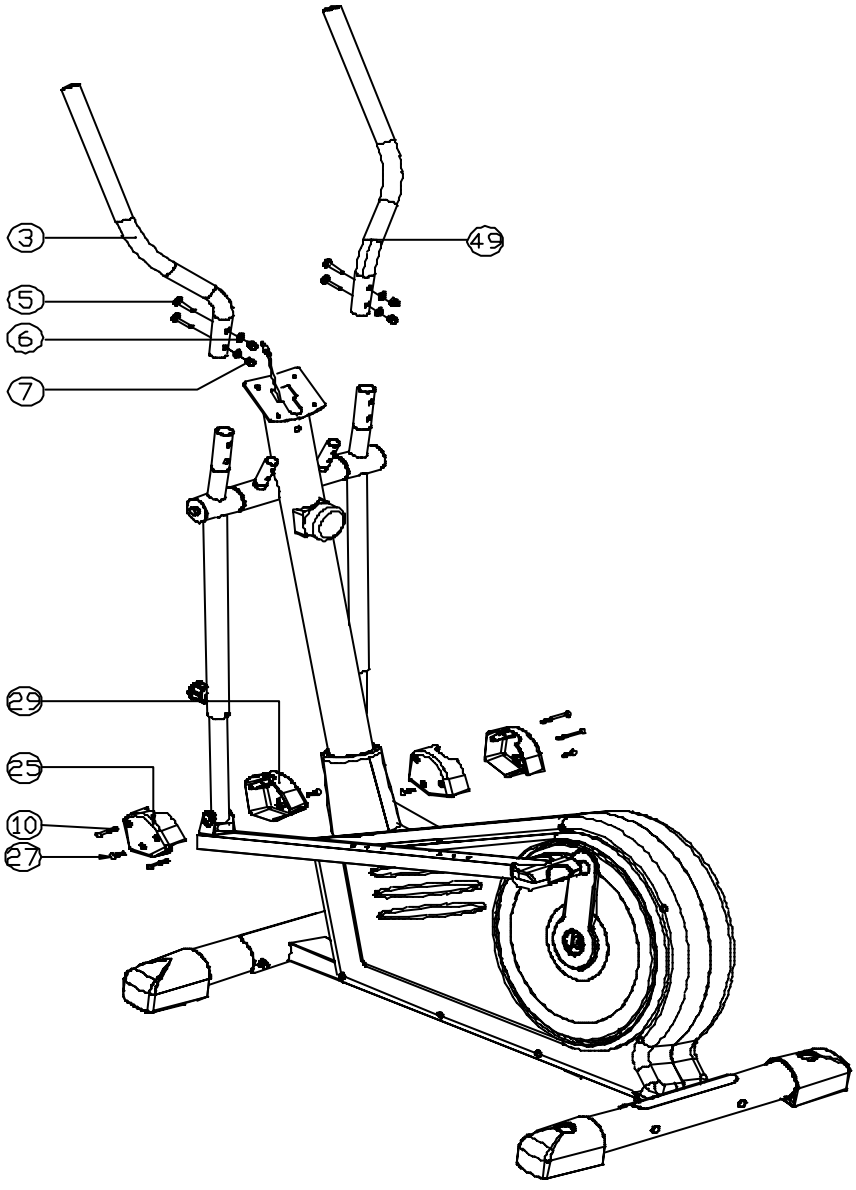
1. Schieben Sie das **Einstellbare Verlängerungsrohr (90)** von unten in die **Beweglichen Handgriffe unten Links und Rechts (14 + 47)**
2. Fixieren Sie die Verbindung mithilfe des **Knaufs (88)**. Achten Sie dabei auf die richtige Höheneinstellung.



Schritt 4

1. Befestigung der oberen beweglichen Handgriffe
   Verbinden Sie die **oberen (3 & 49)** und **unteren (14 & 47)** Teile der beweglichen Handgriffe mithilfe von je **2x Schlossschraube (5)**, **2x Hutmutter (7)** und **2x Spannscheibe (6)**.

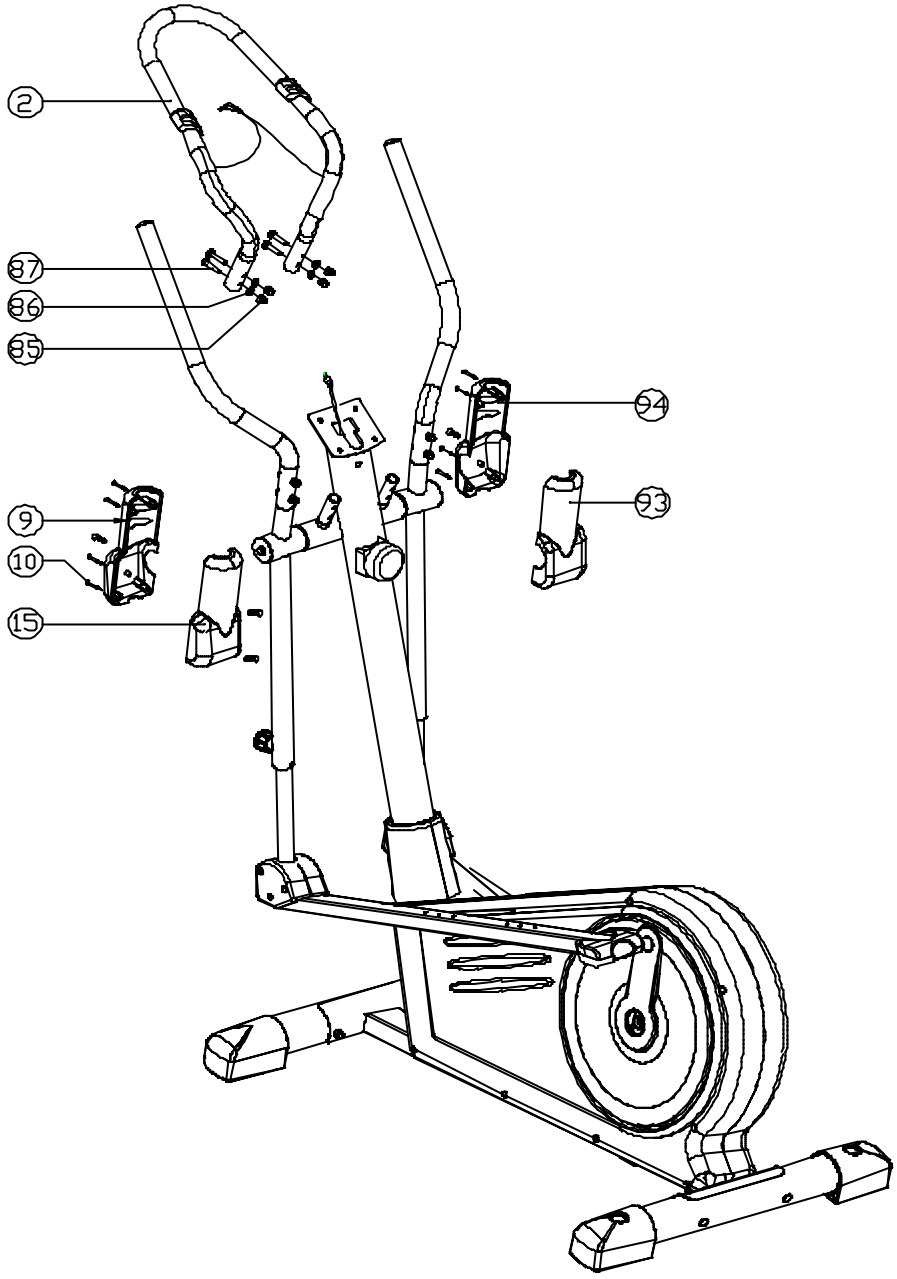
2. Befestigung der Abdeckung für die Pedalarme
   Befestigen Sie die **linke (L)** und **rechte (R)** Abdeckung am Pedalarm mithilfe von **3x Kegelkopfkreuzschrauben (25 & 26)**. Wiederholen Sie diesen Schritt für die andere Seite.



Schritt 5

Befestigen Sie die **Handgriffstange (2)** an der **senkrechten Stütze (16)** mit **4x Schlossschraube (87)** und **4x Spannscheibe (86)**.

Befestigen Sie die **linke vordere und hintere Abdeckung (9 & 15)** mithilfe von **3x Schraube (10)** und **2x Kegelkopfkreuzschraube (26)**. Wiederholen Sie diesen Schritt für die **rechte Seite (Abdeckung 93 & 94)**.

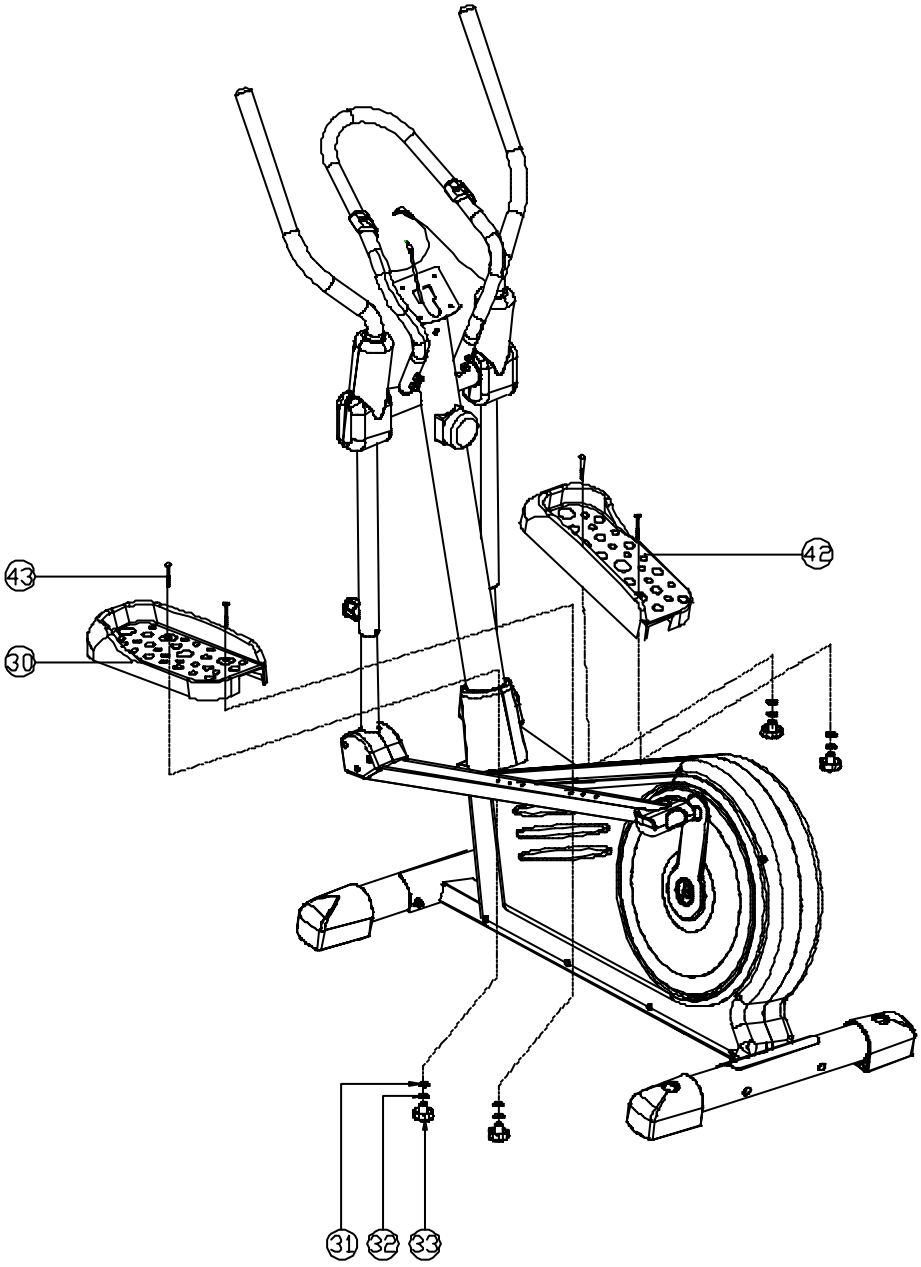


Schritt 6

Befestigung der Pedale an den Pedalarmen

Befestigen Sie das **rechte Pedal (42)** am **rechten Pedalarm (28)** mithilfe des **Knaufs für die Pedalbefestigung (33), sowie Schlossschraube (43), flache Unterlegscheibe (31) und Federscheibe (32).**

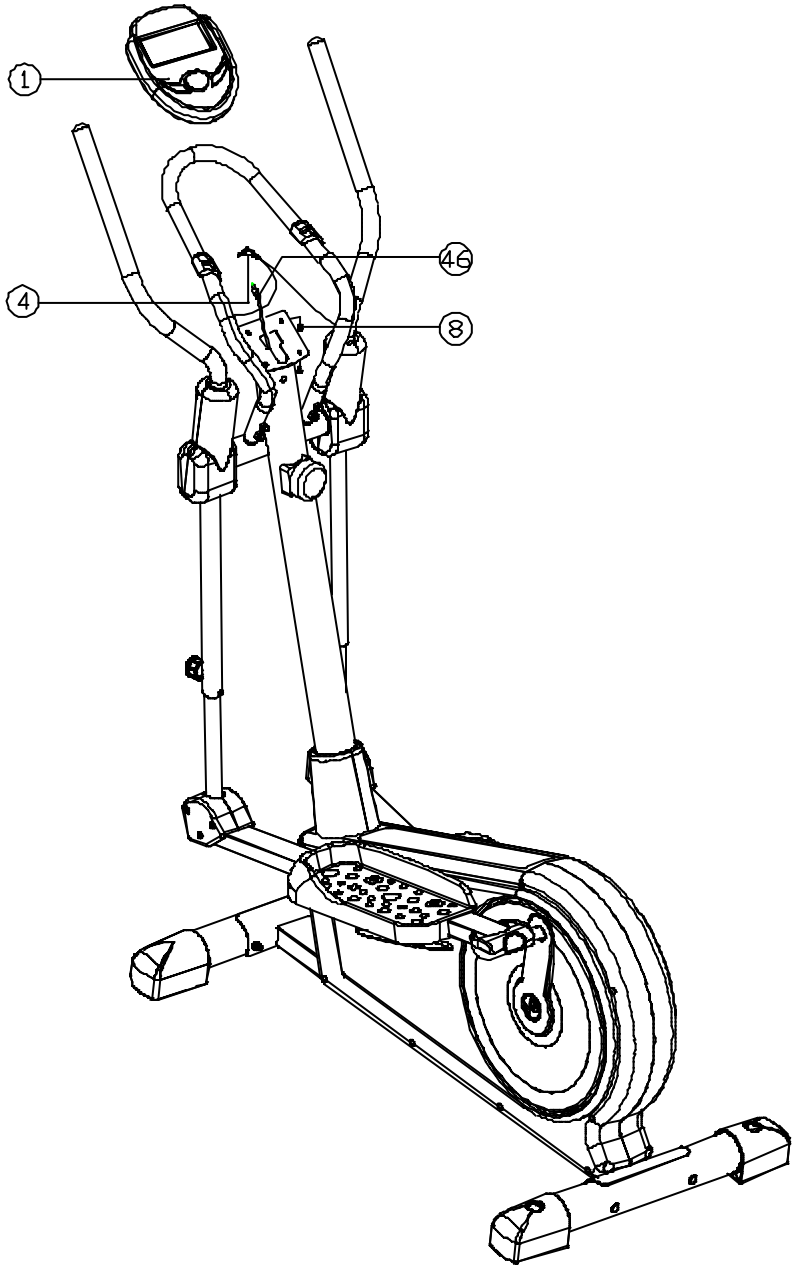
Wiederholen Sie diesen Schritt für das linke Pedal.



Schritt 7

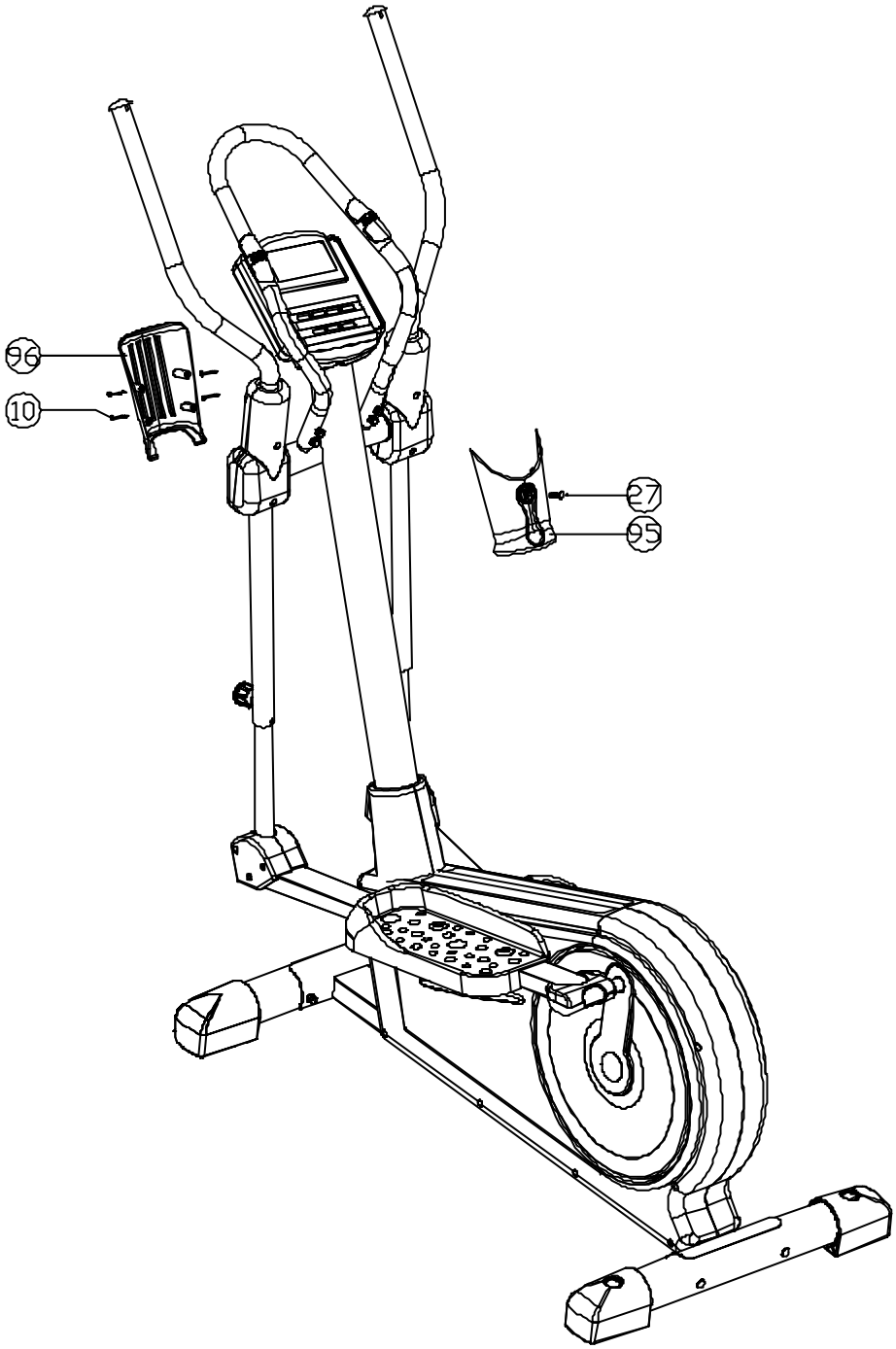
Befestigung des Computers

Stecken Sie das **linke Verbindungskabel Sensor – Computer (4)** in die linke Seite des **Computers (1)**, und das **rechte Kabel** in die **rechte Seite** des Computers. Stecken Sie anschließend das **12-Stift-Kabel (46)** in die zentrale Buchse des Computers.

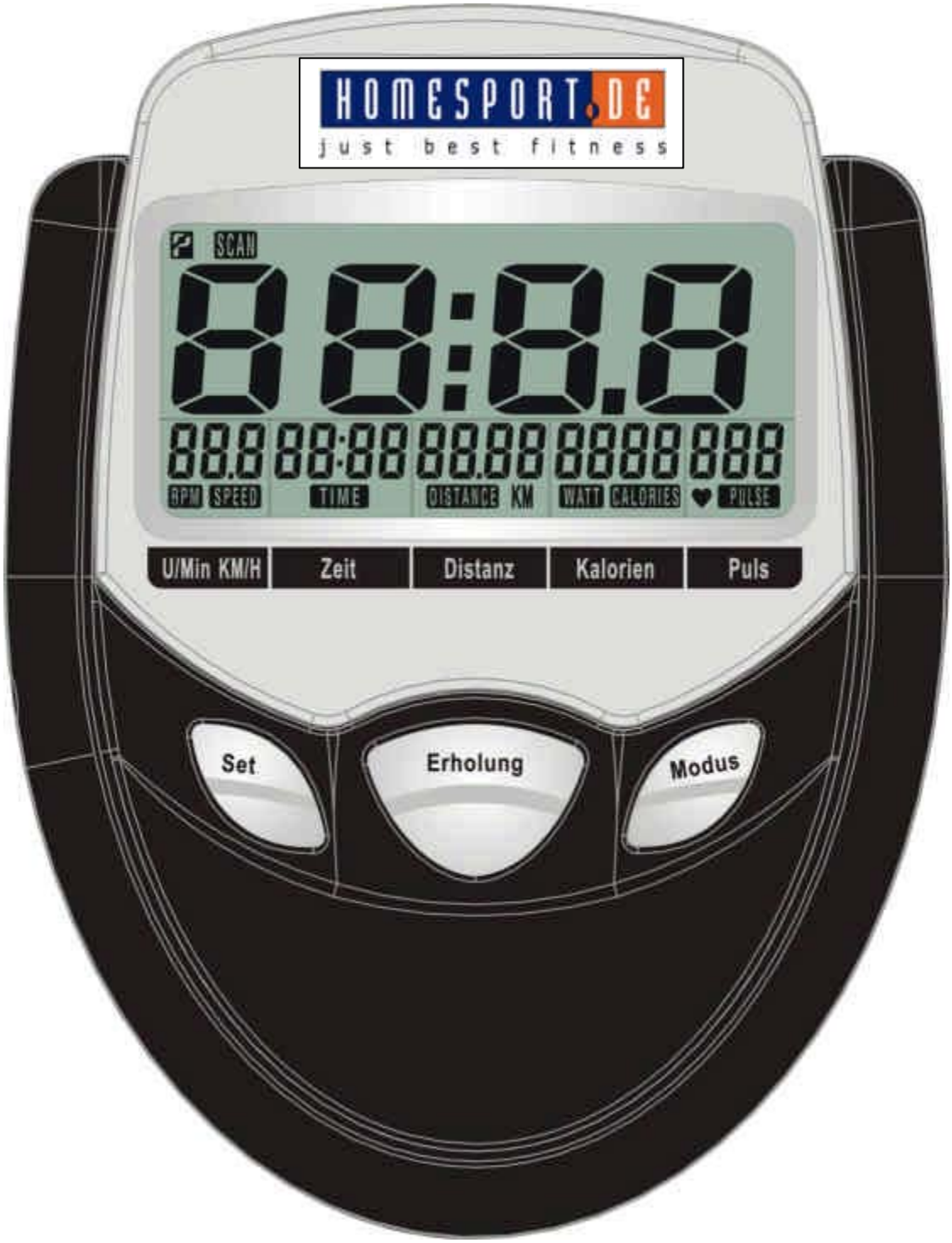


Schritt 8

Sichern Sie den Computer, indem Sie die **Abdeckung (95 & 96)** befestigen mithilfe von **4x Schraube (10)** und **1x Kegelkopfkreuzschraube (27).**



6. Computerbedienung



FUNKTIONSTASTEN:

MODUS: 1. Drücken Sie MODUS, um die einzelnen Funktionen im Hauptdisplay, bzw. die blinkende Funktion im kleinen Displayfeld, anzusteuern.

2. Die Taste MODUS ist außerdem auch die RESET-Funktion, mit der Sie alle Werte zurücksetzen können. Halten Sie MODUS zwei Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf Null zurückzusetzen.

SET: Zum Einstellen von ZEIT, DISTANZ, KALORIEN, PULS. Halten Sie SET vier Sekunden lang gedrückt, um alle Werte während der Voreinstellung auf Null zurückzusetzen. Auch wenn Sie die Batterien ersetzen, werden alle Werte auf Null zurückgesetzt.

ERHOLUNG: Drücken Sie ERHOLUNG, um die Erholungsfunktion zu aktivieren (siehe auch weiter unten Abschnitt „ERHOLUNG“.)

FUNKTIONEN:

SPEED (KM/H):
Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an (maximal 99,9 km/h).

RPM (U/MIN) (falls Bautechnisch vorhanden):
Zeigt die aktuelle Laufbandumdrehung an. Die aktuellen Werte für Geschwindigkeit und Laufbandumdrehung werden während des Trainings alle 6 Sekunden im Display angezeigt.

ZEIT:
Zeigt die aktuelle Trainingszeit in Minuten und Sekunden an (von 0:00 bis maximal 99:59). Sie können auch vor dem Training einen Zielwert eingeben, wenn Sie eine bestimmte Trainingsdauer absolvieren möchten. Sie können die gewünschte Zeit in Schritten von jeweils einer Minute mit den Tasten RAUF/RUNTER einstellen. Sobald Sie die von Ihnen eingestellte Zeit erreicht haben, wechselt der Computer automatisch in den normalen Zeitmodus und misst die aktuelle Trainingszeit. Gleichzeitig ertönt ein Signalton (8 Sekunden lang), um Sie über das Erreichen der Zielvorgabe zu informieren.

DISTANZ:
Zeigt die aktuell zurückgelegte Trainingsdistanz in Kilometern mit zwei Nachkommastellen an (von 0,00 bis maximal 99,99 km). Sie können auch vor dem Training einen Zielwert eingeben, wenn Sie eine bestimmte Trainingsdistanz zurücklegen möchten. Sie können die gewünschte Entfernung in Schritten von jeweils 0,5 km mit den Tasten RAUF/RUNTER einstellen. Sobald Sie die von Ihnen eingestellte Distanz zurückgelegt haben, wechselt der Computer automatisch in den normalen Distanzmodus und misst die aktuelle Trainingsdistanz. Gleichzeitig ertönt ein Signalton (8 Sekunden lang), um Sie über das Erreichen der Zielvorgabe zu informieren.

KALORIEN:
Zeigt die aktuell verbrauchten Kalorien in Schritten von jeweils einer Kalorie an (von 0 bis maximal 9999 km). Sie können auch vor dem Training einen Zielwert eingeben, wenn Sie eine bestimmte Kalorienmenge beim Training verbrennen möchten. Sie können den gewünschten Kalorienwert in Schritten von jeweils 10 Kalorien mit den Tasten RAUF/RUNTER einstellen. Sobald Sie den voreingestellten Wert erreicht haben, wechselt der Computer automatisch in den normalen Zählmodus und misst die aktuell verbrauchten Kalorien. Gleichzeitig ertönt ein Signalton (8 Sekunden lang), um Sie über das Erreichen der Zielvorgabe zu informieren.

PULS:
Im Display wird während des Trainings der aktuelle Puls angezeigt.

SENSOR FÜR DIE PULSMESSUNG:
Während des Trainings wird im Display Ihr aktueller Puls in Schlägen pro Minute (BPM) angezeigt. Halten Sie dabei während des gesamten Trainings mit beiden Händen die Handgriffe fest, so dass die Handpulssensoren Ihren aktuellen Puls ermitteln können. Vor der ersten Messung vergehen etwa 30-60 Sekunden, bevor der Puls zum ersten Mal angezeigt wird. Achten Sie darauf, dass Sie während des gesamten Trainings mit **beiden** Händen die Handgriffe umgreifen, um eine dauerhafte Pulsmessung zu gewährleisten.

Sie können auch einen Zielpuls eingeben, den Sie bei Ihrem Training erreichen möchten. Sobald Ihr tatsächlicher Puls den Zielpuls überschreitet, ertönt ein Signalton (8 Sekunden lang), um Sie zu warnen.

ERHOLUNG (Erholung):
Wenn Sie eine zeitlang trainiert haben, berühren Sie weiterhin die Handpulssensoren, unterbrechen Sie das Training und drücken Sie ERHOLUNG (Erholung): Alle Funktionen mit Ausnahme der Zeitmessung werden angehalten. Die Zeit läuft nun im Countdown-Modus von 60 Sekunden auf 0:00 runter. Wenn die Zeit abgelaufen ist, zeigt der untere Teil des Displays den Erholungsstatus Ihrer Herzfrequenz anhand der Werte F1 bis F6. F1 ist in diesem Fall der beste Wert, F6 der schlechteste. So können Sie prüfen, wie gut bzw. wie schnell sich Ihr Puls von der Anstrengung erholt. Mit zunehmenden Training wird sich auch die Erholfähigkeit Ihrer Herzfrequenz verbessern.
** Drücken Sie erneut ERHOLUNG, um zu der Hauptanzeige im Display zurückzukehren.

ANMERKUNG:
1. Wenn 4 Minuten lang keine Eingabe vorgenommen wird, schaltet sich der Computer automatisch ab. Wenn Sie MODUS drücken oder die Pedale betätigen, schaltet sich der Computer wieder ein.

2. Wenn Probleme mit dem Display auftauchen, entnehmen Sie zunächst die Batterien und setzen Sie sie anschließend wieder ein. Ggf. müssen die Batterien durch neue Batterien ersetzt werden.
3. Die Stromversorgung erfolgt über 2x 1,5V/AA-Batterien.

Batterien:

Sollten die Anzeigen im Display schwächer werden, setzen Sie bitte zwei neue Batterien vom Typ 1,5V AA ein. Achten Sie beim Einlegen auf die richtige Polarität.

Batterien gehören nicht in den Hausmüll !!

Als Verbraucher sind Sie gesetzlich verpflichtet, gebrauchte, schadstoffhaltige Batterien zurückzugeben. Sie können Ihre alten Batterien bei den öffentlichen Sammelstellen in Ihrer Gemeinde oder überall dort abgeben, wo Batterien der betreffenden Art verkauft werden.

Diese chemischen Kurzzeichen in Verbindung mit einer durchgestrichenen Mülltonne finden Sie auf schadstoffhaltigen Batterien:

Pb = Batterie enthält Blei
Cd = Batterie enthält Cadmium
Hg = Batterie enthält Quecksilber

7. Trainingsanleitung

WARNUNG:
Lassen Sie sich gründlich von einem Arzt untersuchen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Ein regelmäßiges Training sollte unbedingt vorher mit einem Arzt besprochen werden. Wenn Sie während des Training oder infolge dessen Schmerzen, Übelkeit oder ähnliches verspüren, brechen Sie das Training unverzüglich ab, und suchen Sie einen Arzt auf. Benutzen Sie das Trainingsgerät nur so, wie in dieser Übungsanleitung beschrieben. Lesen Sie sich diese Übungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie mit dem Training beginnen.

VOR DEM TRAINING:
Wie Sie mit dem Training beginnen hängt davon ab, in welcher körperlichen Verfassung Sie sich befinden. Wenn Sie in den letzten Jahren kaum Sport getrieben haben oder übergewichtig sind, sollten Sie unbedingt langsam anfangen und sich dann allmählich steigern. Am Anfang bedeutet das möglicherweise, dass Sie nur eine paar Minuten pro Woche trainieren.

Anfangs schaffen Sie es vielleicht nur über einen kurzen Zeitraum, mit dem für Sie richtigen Trainings-/Belastungspuls zu trainieren. Innerhalb von sechs bis acht Wochen wird sich Ihre Kondition jedoch merklich verbessern. Doch auch wenn es länger dauert, sollten Sie sich nicht entmutigen lassen. Wichtig ist, dass Sie mit der für Sie richtigen Intensität und Geschwindigkeit trainieren. Über kurz oder lang werden Sie in der Lage sein, 30 Minuten ununterbrochen zu trainieren. Je mehr Kondition Sie haben, desto härter müssen Sie trainieren, um innerhalb Ihres Trainings-/Belastungspulses zu bleiben. Vergessen Sie dabei nicht diese grundlegenden Empfehlungen:

- Suchen Sie vor dem ersten Training Ihren Arzt auf. Besprechen Sie mit Ihrem Arzt Ihr Trainings- und Ernährungsprogramm und entwickeln Sie zusammen einen Trainingsplan für Ihre individuellen Bedürfnisse.
- Beginnen Sie Ihr Training nur langsam, und setzen Sie sich realistische Ziele, die Sie zuvor gemeinsam mit Ihrem Arzt entwickelt haben.
- Ergänzen Sie Ihr Trainingsprogramm mit einer oder mehreren Ausdauerübungen, wie z. B. Gehen/Laufen, Schwimmen, Joggen, Tanzen, Fahrradfahren etc. Messen Sie dabei regelmäßig Ihren Puls . Wenn Sie kein elektronisches Pulsmessgerät verwenden, lassen Sie sich von Ihrem Arzt zeigen, wie man seinen Puls mit der Hand am Hals oder am Handgelenk richtig misst. Bestimmen Sie Ihren Trainings-/Belastungspuls in Abhängigkeit von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung.

Trinken Sie während des Trainings ausreichend Flüssigkeit. Es ist extrem wichtig, dass Sie den Flüssigkeitsverlust infolge des Trainings schon während des Trainings ausgleichen, damit Sie nicht dehydrieren. Trinken Sie dabei keine großen Mengen kalter Flüssigkeiten. Sorgen Sie stattdessen dafür, dass Ihre Getränke für das Training Zimmertemperatur haben.

Messen Sie Ihren Puls:

Um sicherzustellen, dass sich Ihre Herzfrequenz in der „Trainingszone“ befindet, müssen Sie wissen, wie Sie Ihre Herzfrequenz messen können. Am leichtesten lässt sich der Puls an der Halsschlagader messen, zwischen der Luftröhre und der Nackenmuskulatur. Zählen Sie die Anzahl Schläge innerhalb von 10 Sekunden und multiplizieren Sie diesen Wert anschließend mit sechs. So erhalten Sie den Pulsschlag pro Minute.

Wie schnell sollte Ihr Herz bei Ausdauerübungen schlagen? Schnell genug, um den Trainings-/Belastungspuls zu erreichen und ihn zu halten. Diese Trainingszone ist ein Pulsschlagbereich, der weitestgehend von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Verfassung abhängt. Das folgende Diagramm hilft Ihnen dabei, Ihre individuelle Trainingszone zu ermitteln:

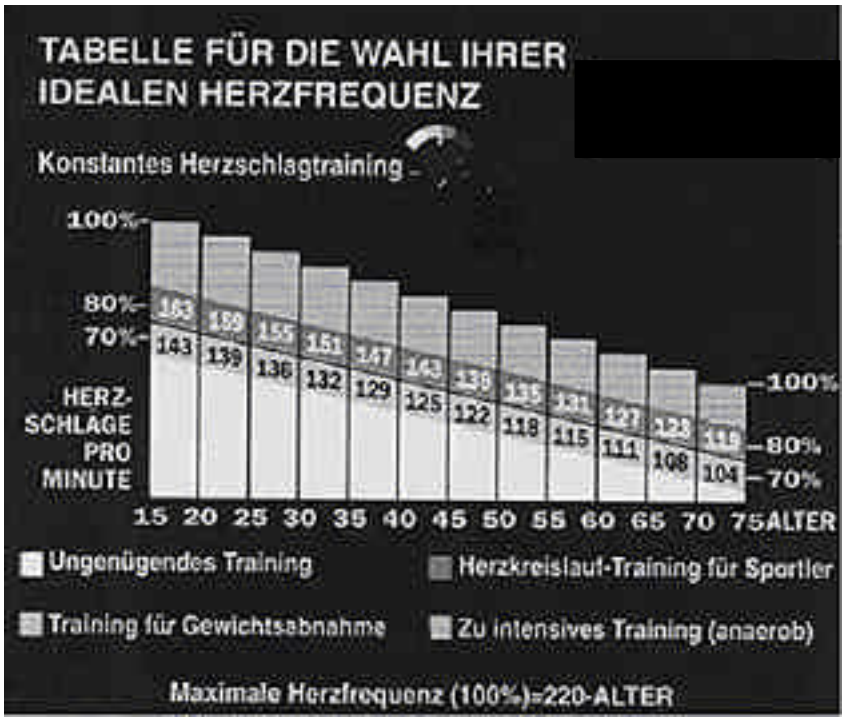


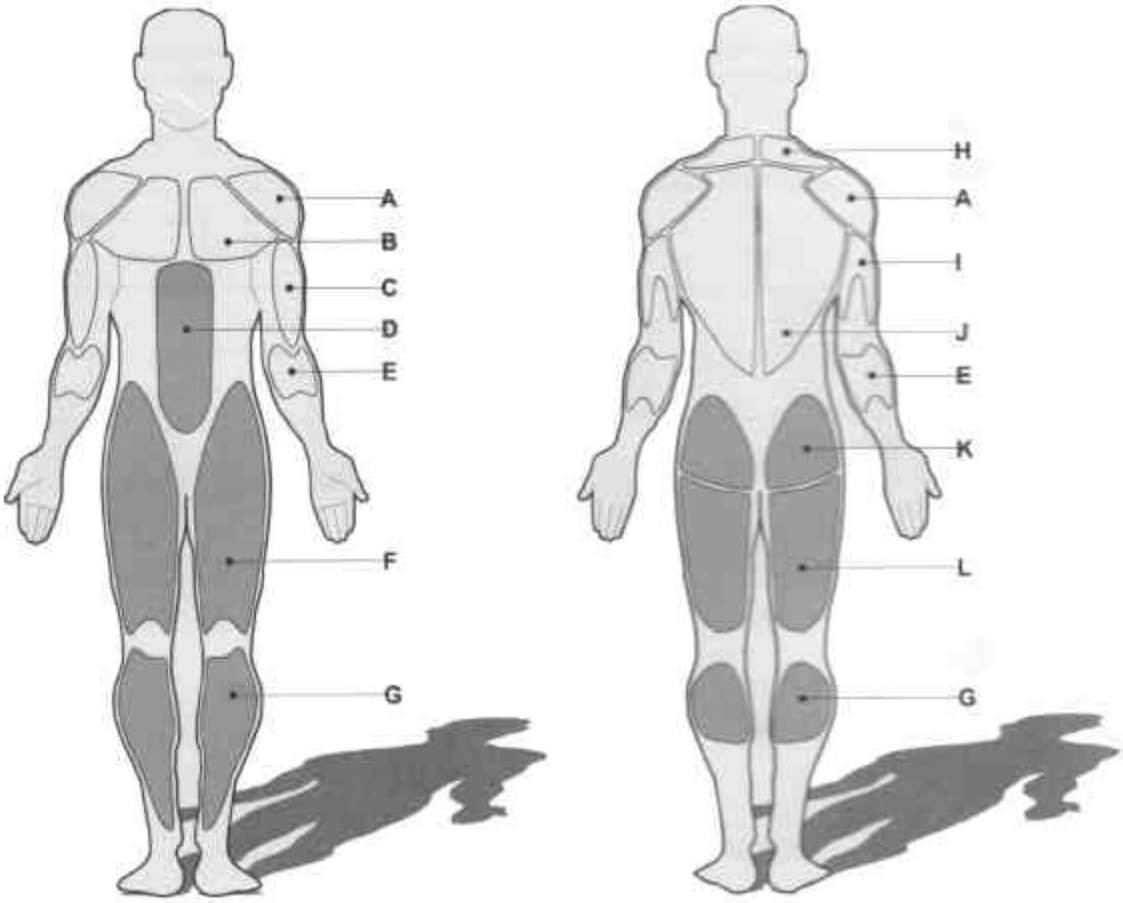
TABELLE FÜR DIE WAHL IHRER IDEALEN HERZFREQUENZ
Konstantes Herzschlagtraining
100%
80%
70%
HERZ-SCHLAGE PRO MINUTE
163 159 155 151 147 143 139 135 131 127 123 119
143 139 136 132 129 125 122 118 115 111 108 104
100%
80%
70%
15 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70 75ALTER
Ungenügendes Training
Herzkreislauf-Training für Sportler
Training für Gewichtsabnahme
Zu intensives Training (anaerob)
Maximale Herzfrequenz (100%)=220-ALTER

Ausdauerübung:

Von einer Ausdauerübung spricht man bei jeder Übung, in der über Ihr Herz und Ihre Lunge Sauerstoff zu Ihren Muskeln transportiert wird. Dadurch wird die Fitness Ihrer Lunge und die Ihres Herzen trainiert – dem wichtigsten Muskel überhaupt. Ausdauerfitness wird immer dann trainiert, wenn Sie eine Übung machen, für die Sie eine oder mehrere der großen Muskelgruppen einsetzen: Arme, Beine und Po, etc. Dabei schlägt Ihr Herz schneller und Sie atmen tief ein und aus. Mindestens eine Ausdauerübung sollte Bestandteil in jedem Trainingsplan sein.

Die wichtigsten Muskelgruppen:

Das Training mit dem „CR 4500“ kräftigt in erster Linie die hier aufgeführten Muskelgruppen (in der Zeichnung grau markiert):



Schultermuskulatur	A	B	Brustmuskulatur
Bizepsmuskulatur	C	D	Bauchmuskulatur
Unterarmmuskulatur	E	F	Quadrizeps (Vordere Oberschenkelmuskulatur)
Wadenmuskulatur	G	H	Trapezius (Nackenmuskulatur)
Trizepsmuskulatur	I	J	Rückenmuskulatur
Pomuskulatur	K	L	Beinbizeps (hintere Oberschenkelmuskulatur)

Aufwärmphase und Abkühlphase

Jede Trainingseinheit sollte aus drei Phasen bestehen, um Verletzungen zu vermeiden und Muskelkater vorzubeugen:

1. Aufwärmphase:
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching, Vorbereitung des Organismus auf die bevorstehende Trainingsleistung

2. Trainingsphase:
   15 bis 40 Minuten intensives aber nicht überforderndes Training

3. Abkühlphase:
   5 bis 10 Minuten Gymnastik und Stretching um die Muskulatur zu lockern und Muskelkater vorzubeugen.

Wir empfehlen Ihnen die folgenden Übungen für die Aufwärmphase und die Abkühlphase:

Zehen berühren:
Beugen Sie sich mit durchgedrückten Knien langsam nach vorne und lassen Sie Ihre Schultern und Ihren Rücken locker, während Sie versuchen, Ihre Zehen zu berühren. Gehen Sie so weit runter, wie Sie können und halten Sie die Position 15 Sekunden lang.

Schulterheben:
Heben Sie Ihre rechte Schulter nach oben, hin zu Ihrem Ohr und halten Sie die Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrer linken Schulter.

Kopfrollen:
Legen Sie Ihren Kopf nach rechts und halten Sie die Position einen Moment lang. Dabei spüren Sie, wie Ihre linke Nackenmuskulatur gedehnt wird. Legen Sie Ihren Kopf anschließend in den Nacken, recken Sie Ihre Kinn nach oben und öffnen Sie Ihren Mund. Legen Sie Ihren Kopf dann nach links, und spüren Sie die Dehnung Ihrer rechten Nackenmuskeln. Legen Sie zum Schluss Ihr Kinn so weit wie möglich auf Ihre Brust, und halten Sie die Position erneut für einen Moment.

Dehnung der hinteren Oberschenkmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie Ihr rechtes Bein. Winkeln Sie Ihr linkes Bein so an, dass die Fußsohle die Innenseite Ihres rechten Oberschenkels berührt. Beugen Sie sich nun so weit wie möglich nach vorne und versuchen Sie, die Zehen an Ihrem rechten Bein zu berühren. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.

Dehnung der inneren Oberschenkelmuskulatur:

Setzen Sie sich auf den Boden und winkeln Sie Ihre Beine so an, dass sich die Fußsohlen berühren und Ihre Knie dabei nach außen zeigen. Ziehen Sie Ihre Füße nun so weit wie möglich zu Ihrem Körper, ohne Sie dabei vom Boden anzuheben. Drücken Sie Ihre Knie langsam nach unten. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

Seitliches Dehnen:

Strecken Sie Ihre Arme nach oben. Versuchen Sie nun, Ihren rechten Arm so weit wie möglich nach oben zu strecken, dabei spüren Sie, wie Ihre rechte Seite gedehnt wird. Halten Sie diese Position einen Moment lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Arm.

Dehnen der Wadenmuskeln und der Achillessehne:

Lehen Sie sich mit Ihren Handflächen gegen eine Wand und stellen Sie Ihren rechten Fuß bei durchgedrücktem Knie so weit wie möglich nach hinten. Ihr linkes Bein ist angewinkelt, das linke Knie befindet sich etwa unterhalb Ihres Beckens. Bewegen Sie sich nun mit Ihrer Hüfte in Richtung Wand, so dass Sie die Dehnung in Ihrer rechten Wade spüren. Heben Sie dabei nicht die Ferse an. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung anschließend mit Ihrem linken Bein.

8. Garantiebedingungen

Garantiebeginn mit Rechnungs- bzw. Auslieferdatum.

Reparaturen oder etwaige Rückgaben nur in Originalverpackung mit Rechnungsbeleg, Aufbau und Übungsanleitung möglich. Ansonsten kostenpflichtig !

Die Garantie bezieht sich auf Herstellungs- und Materialfehler. Hierzu gehören keine Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung und höhere Gewalt entstehen sowie keine natürlichen Verschleißerscheinungen.

Während der Garantiezeit haben Sie das Recht auf Reparatur. Dies bedeutet, dass wir eventuell Mängel bis zum Ablauf der beim Kauf gültigen Garantiezeit kostenlos beseitigen. Danach berechnen wir Ihnen jeweils Porto- und Verpackungskosten.
Sofern notwendig, werden wir den Artikel ganz oder teilweise austauschen.

Sollten unsere Bemühungen während der beim Kauf gültigen Garantiezeit fehlschlagen oder die Reparatur unwirtschaftlich sein, steht Ihnen nach Ihrer Wahl auch das Recht auf Rückgängigmachung des Vertrages (Wandlung) oder auf Herabsetzung des Kaufpreises (Minderung) zu.

Melden Sie uns bitte jeden Mangel sofort. Offensichtliche Mängel einschließlich Transportschäden werden von uns nur anerkannt, wenn Sie spätestens eine Woche nach Lieferung angezeigt werden.

Fehlerbeschreibung bei Rücksendung

Bei etwaigen Störungen senden Sie diesen Artikel nach Absprache mit Ihrer Kaufadresse bitte gut verpackt (Originalverpackung) mit Rechnungsbeleg sowie **detaillierter Fehlerbeschreibung** an die Kaufadresse zurück.

Homesport.de GmbH, Altendorferstraße 526, D – 45355 Essen
Telefon (0201) 5453752, Telefax (0201) 5453753
E-Mail: info@homesport.de, Internet: http://www.homesport.de